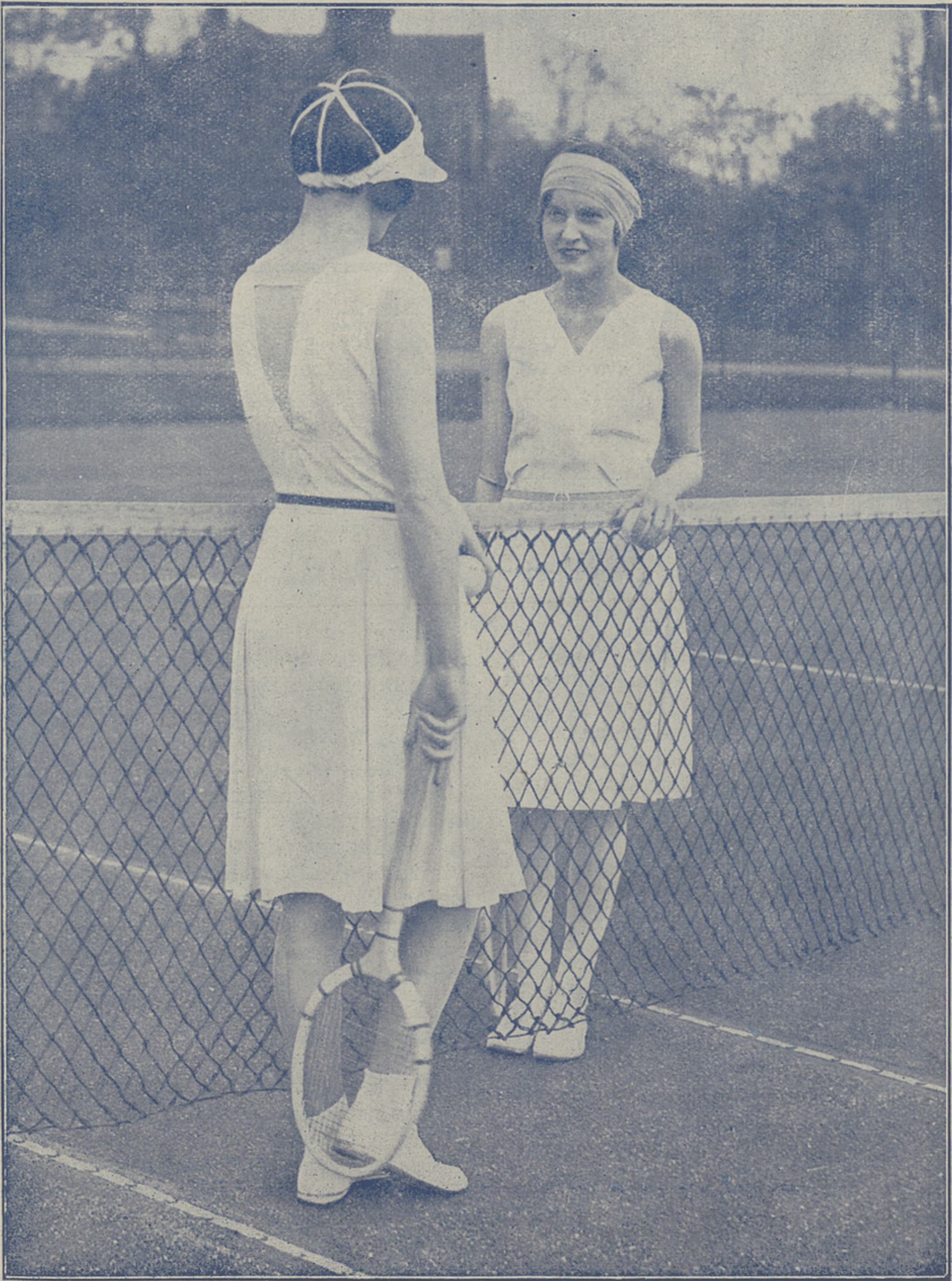
ROK IV
Nr. 10.
DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

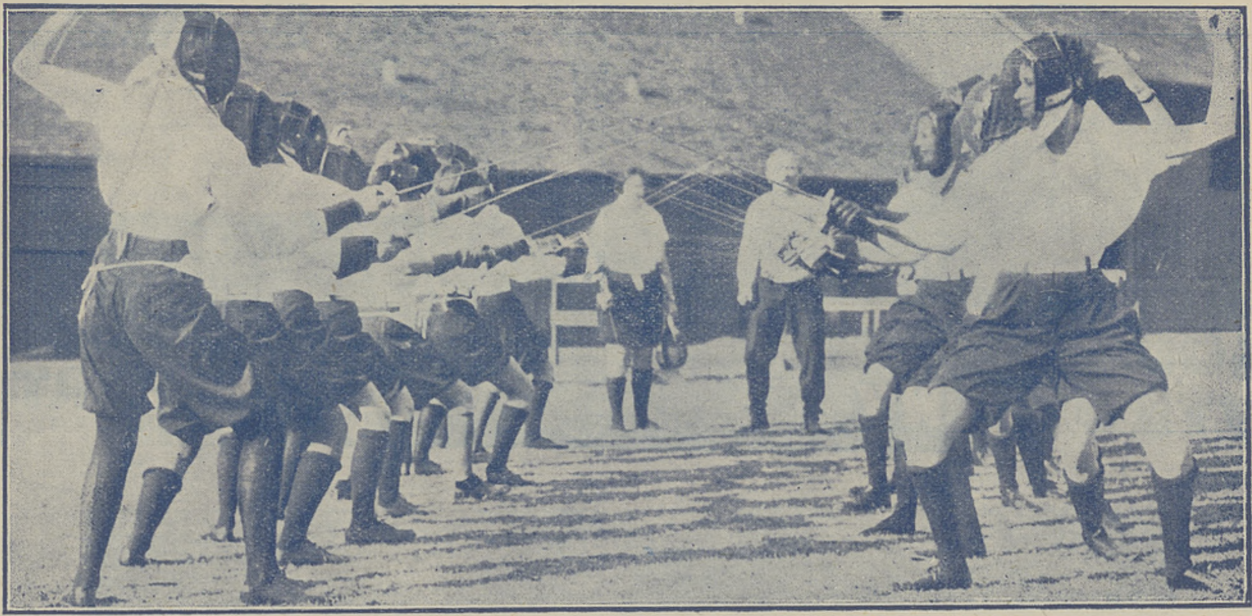
POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



II zeszyt Majowy | 1930 rok

Najmodniejsze stroje tennisowe

Cena egz. 50 groszy



Zbiorowa lekcja szermierki w jednej ze szkół angielskich.

NA PIERWSZYM PLANIE SPORT PŁYWACKI

Wyrzekałyśmy od kilku lat na zupełny brak pływalni w Warszawie. Twierdziłyśmy, że tylko i tylko brak pływalni decyduje o minimalnym rozwoju tego sportu, słusznie wskazując na to, że pływalnie zakładane na bieżącej wodzie przy klubach wioślarskich, absolutnie nie mogą zaspokoić naszych potrzeb w tej dziedzinie. I wszystko miało się zmienić radykalnie z chwilą, gdyby tylko ukazały się w stolicy pierwsze pływalnie otwarte i kryte, pomyślane i urządzone na modłę europejską.

Od roku ubiegłego, warunki rozwoju pływactwa stolicy poważnie się zmieniły. Nietylko zresztą w stolicy. W wielu innych miastach polskich, również uległy kolosalnym zmianom na lepsze. Należałoby więc sądzić, że przyszły wreszcie upragnione czasy, którym nadawaliśmy zawołanie — pływactwo dla wszystkich.

Prócz wcale znacznej liczby „basenów" na Wiśle z wodą bieżącą, posiadamy kilka pływalni urządzonych mniej lub więcej racjonalnie. Przedewszystkiem europejski basen przy ulicy Łazienkowskiej, wybudowany przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego. Dalej — basen Akademickiego Związku Sportowego obok parku Paderewskiego. A wreszcie — pierwszą krytą pływalnię w Warszawie, wybudowaną na Woli przez warszawską Kasę Chorych.

Należałoby się spodziewać, że przy odczuwanym głodzie pływalni w stolicy — wymienione trzy baseny będą „przepracowane", nie zdołają wszystkich chętnych ani obsłużyć, ani pomieścić. Wszyscy przecież czekali na pływalnie — sportowcy, szkoły, kluby, stowarzyszenia, wreszcie — tysiące osób cywilnych, pływających dla własnej przyjemności i zdrowia. Tymczasem niestety baseny nie są wykorzystane w mierze dostatecznej. A szczególniej — zbyt mało w nich przebywa kobiet.

A przecież właśnie pływanie uznane jest jednogłośnie przez wszystkich, nawet przez wrogów sportu kobiecego, za bezwzględnie racjonalny i odpowiedni dla kobiet sport. Ponadto wszyscy uznajemy wielką życiową przydatność umiejętności pływania. Corocznie katastrofy utonięć słusznie przypisujemy przecież wielkiemu nieuctwu w zakresie pływania i słusznie też twierdzimy, że żadne inne środki w przeciwdziałaniu katastrofom utonięć nie wydadzą rezultatów tak pewnych i tak znakomitych, jak właśnie zdobycie sztuki prawidłowego utrzymywania się na wodzie.

Należy więc obecnie na rozpoczęty już sezon sportów letnich, zebrać siły do spopularyzowania sportu pływackiego. Głos należy w pierwszym rzędzie do szkół, klubów sportowych i stowarzyszeń wychowania fizycznego. Szkoły powinny zaprowadzić nareszcie naukę pływania, wtedy — może mniej chłopców i dziewcząt w wieku szkolnym topić się będzie rok rocznie w wodach naszych rzek i jezior. Od połowy maja można już bez dreszczu zimna pływać w basenach otwartych. A zresztą — dwa tygodnie nauki przeciętnie, wystarczają w zupełności na opanowanie nauki pływania. Można więc w okresie czerwca wyszkolić tysiące młodzieży szkolnej w sztuce pływania.

Kluby sportowe są predestynowane przedewszystkiem do zaprowadzenia nauki pływania dla swych członkiń. Nietylko kluby pływackie. Ambicją każdego klubu sportowego winno się stać, — aby wszyscy członkowie i członkinie umieli pływać. Można przecież — nie mając własnej pływalni — doskonale wykorzystywać na bardzo dogodnych warunkach pływalnie istniejące i będące w posiadaniu innych klubów czy związków sportowych.

Same wreszcie kluby pływackie, nie powinny ograniczać się do prowadzenia i kierowania treningami oraz nauką pływania dla wybranych. Zadaniem klubów i sekcyj pływackich jest przecież w pierwszym rzędzie propaganda sportu pływackiego, dbać więc one winny o to, aby jak najliczniejsze jednostki zdobyły umiejętność pływania, aby pływalnia danego klubu mogła być wykorzystana przez jak najliczniejsze szeregi młodzieży, choćby niezrzeszonej w danym klubie czy sekcji pływackiej.

Należałoby życzyć sobie, aby w tych kilku pływalniach warszawskich, dzień w dzień przewijały się setki, tysiące osób. Należałoby życzyć sobie dobrej organizacji kursów instruktorskich, któreby dały nam szeregi nowych, tak pożądanych instruktorów. Należałoby

pragnąć, aby — dla propagandy — urządzono w pływalniach tych nawet „godziny“ dla niestowarzyszonych za minimalną, oczywiście, opłatą.

Sport pływacki zasługuje na to, aby go rozpowszechniano jaknajbardziej. Muszą urosnąć kadry umiejących pływać i szeregi uprawiających pływanie sportowców — dla wyników. W tych bowiem tylko warunkach, pływactwo stanie się — zgodnie z dążeniem wszystkich — sportem demokratycznym. W tych warunkach pozwoli wyławiać talenty, dźwigać wyniki na poziom coraz wyższy, aż do sukcesów na terenie międzynarodowym.

TRUDNOŚCI W PRACY NAD WYCHOWANIEM FIZYCZNEM W SZKOLE POWSZECHNEJ

OD REDAKCJI. Poniższy artykuł został nam nadesłany przez p. H. Kowalską, nauczycielkę w. f. w Płocku, słuchaczkę kursu instruktorskiego, przeprowadzonego w r. b. przez Kuratorjum Szkolne Okr. Warsz. (instruktor M. Krawczyk).

Artykułem tym pragniemy rozpocząć dyspusję w sprawie wychowania fizycznego w szkołach i zachęcić ogół P.P. nauczycielek i nauczycieli do zabierania w tej sprawie głosu na łamach naszego pisma.

Epokę naszą ktoś nazwał „wiekiem mięśni“.

Nie wiem, czy autor był złośliwy, czy też wczuł się w ducha czasu. Ja w tem nie widzę przesady. W czasach tak olbrzymiego rozkwitu umiejętności, nauk, przedewszystkiem zaś techniki, a więc szalonych wysiłków mózgowych, musimy dbać o rozwój naszego organizmu, o zdrowie i siłę całej naszej fizycznej istoty.

Każdy nowy system kultury fizycznej budzi wszędzie wielkie zainteresowanie. Wszyscy chcieliby go jaknajprędzej poznać, aby wyciągnąć wszelkie możliwe korzyści. Tak jest dzisiaj w całym cywilizowanym świecie, gdzie hasło „in corpore sano mens sana“ przestało być pustym frazesem. Bo przecież, jakkolwiek wielką rzeczą jest potęga ducha, to nierównie większą staje się wtedy, gdy duch ten ma oparcie w tężyźnie normalnie rozwiniętego ciała. Czy możemy sobie wyobrazić inaczej prawdziwy hart woli, charakter niezłomny, jak w związku ze zdrowem ciałem?... „Zdrowa dusza w zdrowem ciele“ — to dzisiaj już dewiza, w której tkwi psychologiczny fundament naukowy, na którym opiera się wychowanie młodzieży. Z jedności ustroju nierozdzielnej istoty ludzkiej wynika jedność metodyki wychowawczej, a wychowanie fizyczne jest tylko jednym z najelementarniejszych działów wychowania wogóle.

Do niedawna społeczeństwo nasze okazywało bardzo małe zainteresowanie dla kultury fizycznej. Mimo istnienia od lat kilkudziesięciu rozlicznych klubów sportowych, mimo wprowadzenia przez władze obowiązkowych ćwiczeń cielesnych do szkół, ogół traktował ćwiczenia cielesne jedynie jako godziwą rozrywkę dla młodzieży, nie doceniając, jak potężną dźwignią zdrowia są one dla każdego wieku, a dla młodzieży jak wielkie ponadto kryją w sobie walory etyczno-wychowawcze. Cóż mówić o szerszych warstwach społecznych, kiedy ludzie powołani do wychowania i kształcenia młodzieży odnoszą się jeszcze i dzisiaj do tej ważnej sprawy w wielu wypadkach obojętnie, dbając jedynie o rozwój intelektualny, a spychając sprawę kultury fizycznej do roli drugorzędnej. Stan taki powinien i musi ulec zmianie. W zdrowem społeczeństwie świadomość wartości wychowania fizycznego musi przeniknąć wszystkie warstwy narodu.

Celem wychowania fizycznego jest osiągnąć harmonijny i równomierny rozwój wszystkich mięśni i wszystkich funkcyj organizmu. Dla nas to cel jasny i wyraźny, ale... bądźmy przygotowani na krytykę naszych poczynań i prac i umiejmy zaopatrzyć się w cały arsenał argumentów, uzasadniających potrzebę i konieczność krzewienia kultury fizycznej wśród młodzieży. Człowiek jest całością, składającą się nie z myśli tylko i nie z ciała tylko — kształcenie tylko myśli lub tylko ciała nie stworzy harmonijnej całości. Obydwa te czynniki równorzędnie kształcone splotą się w harmonijną całość. Zdrowe, krzepkie, bogate w odżywcze soki ciało zasyci mózg i uczyni go zdolnym do intensywniejszej pracy.

Spotykamy różne zarzuty i bardzo wielkie zastrzeżenia w stosunku do wychowania fizycznego. Przytoczę na tem miejscu kilka zdań z artykułu pisanego przez nauczyciela robót ręcznych, który bije w dzwon na alarm, że „wychowanie fizyczne spycha roboty ręczne na szary koniec (!), że społeczeństwo nie docenia społecznego charakteru robót ręcznych. Nie szczędzimy grosza, a właściwie setek tysięcy, nie szczędzimy pracy i sił, szczęście ludzkie składamy na ofiarę wychowania fizycznego i łamiemy karki w skoku o centymetr wyżej, jak gdyby i dusza ludzka miała wtedy wskoczyć na wyższy szczebel doskonałości i przebijamy oszczepem przechodniów (!), jak gdyby oszczep przebić miał mroki opóźnionej kultury i rozbijamy głowy dyskiem i padamy z wywieszonym językiem i pękniętem sercem (!), przybiegając do mety o część sekundy wcześniej od współzawodnika. Tam, gdzie mięśnie trenują (niby dla duszy) do sprawności dzikiego zwierzęcia, trudno spodziewać się przewagi ducha nad ciałem, bo kto przez lata ciałem żyje, ten musi zatracić piękno ducha“. — Istotnie, argumenty mocne, ale jak każdy argument — obosieczne. Bo właśnie, aby nie zmarnotrawić pracy tych „wielkich“, którzy technikę prowadzą do wielkiego rozwoju, musimy pędzić naprzód w rozwoju sił fizycznych i duchowych. Niema dzisiaj miejsca dla istot rachitycznych, nerwowych, bez siły, hartu ducha, wytrzymałości. Motor samolotu na wysokości tysięcy metrów ponad ziemią, albo motor auta, rozwijającego szybkość 372 klm. na godzinę nie pozwoli opanować się lada dyletantowi, wymaga nietylko sprawności umysłu, ale tężyzny i sprawności ciała. A to, że ktoś „przez lata całe pracując nad rozwojem ciała, zatraca piękno ducha“, brzmi jak pusty frazes, jeśli sięgniemy do historji Grecji. Bo przecież nie kto inny jak Grecy, doceniając wychowanie fizyczne, stworzyli wiekopomne Olimpjady, a że przez to nie zatracili piękna ducha, wystarczającym chyba dowodem będzie postawiona na tak wysokim szczeblu kultura i sztuka grecka, która przez wieki całe i pokolenia jest dla ludzkości niewyczerpanem źródłem natchnień.

Do tych wyraźnie wytkniętych celów dodać jeszcze należy jedno z najpowszechniej znanych i uznanych zadań wychowania fizycznego młodzieży — przygotowanie męskiej połowy na obrońców Ojczyzny, żeńskiej zaś na dzielne obywatelki w pogotowiu wojennem. Dlatego to właśnie dla nas, wtłoczonych między zaborczych sąsiadów, a nie odgrodzonych od nich naturalnemi granicami — wychowanie fizyczne staje się poprostu przykazaniem narodowem i koniecznością państwową. Dumni jesteśmy, że na nas, jako nauczycielach wychowania fizycznego, spoczęło to szczytne posłannictwo.

Złe zrozumienie wychowania fizycznego jako przedmiotu w szkole powszechnej nastręcza trudności w specjalizowaniu się w tym przedmiocie. Nie będę poruszała szkoły niżej zorganizowanej, cztero - oddziałowej, prowadzonej przez jednego nauczyciela. Tam nauczyciel bezapelacyjnie musi być uniwersalnym, bo innego wyjścia na to niema: musi być polonistą, katechetą, matematykiem, historykiem, przyrodnikiem, wychowawcą fizycznym, nauczycielem robót ręcznych. Ale i w szkołach wyżej zorganizowanych, 7-mio oddz. traktuje się wychowanie fizyczne, jako godziny wypoczynkowe, i tak np. nauczycielka prowadzi polski w oddziałach starszych i wychowanie fizyczne w oddz. VI i VII. Inny znów matematyk prowadzi gimnastykę w oddz. III, a jeszcze inny w pierwszym. I w zasadzie nikt nie ponosi odpowiedzialności za wychowanie fizyczne w danej szkole, bo każdy sobie rzepkę skrobie, a kierownik najczęściej sam nie wie, czy te trzy osoby, każda ze swoją metodą, stworzą jedną

harmonijną całość, i czy ta polonistka, gdy poprawi zeszyty z 3 oddziałów, przygotuje lekcje na dzień następny, w idealnej zgodzie z Szoberem, ma dosyć czasu na studja nad wychowaniem fizycznem? A my przecież wiemy, że ułożyć tok lekcyjny „z krzywą pułkownika Sikorskiego" i według tej niezawodnej recepty prowadzić lekcje — to nie wszystko.

Uporać się z jedną trudnością — to znaczy za jej plecami zobaczyć drugą. Racjonalne stosowanie ćwiczeń cielesnych wymaga wszechstronnego poznania dzieci, tak pod względem duchowym, jak i fizycznym. Badanie dzieci przez nauczyciela do niczego nie doprowadzi. Nauczyciel doskonale pozna się na takiej dolegliwości dziecka, jak: guz na czole, krosta na buzi lub skaleczenie palca, ale nawet na to djagnozy postawić nie umie. Niezbędną jest pomoc lekarza w każdej szkole. Jak ta sprawa dzisiaj przedstawia się?

Dwa lata pracowałam w nowo wybudowanej szkole, przy której najbliższa studnia była w odległości przemierzonych, bitych 250 metrów. Jak można było w takiej bezwodnej okolicy wykonać najbardziej racjonalne zarządzenia higjeniczne, kiedy zdobycie wiadra wody było syzyfową pracą. A jakby to zbawiennie podziałało na nieprzejednane zapatrywanie się rodziców, że lekcja gimnastyki — to zmarnowana godzina dla dziecka, gdyby lekarz stwierdził, że dla poprawy zdrowia dzieci niezbędne są ćwiczenia cielesne. Współdziałanie lekarza ze szkołą jest koniecznością. Niejednokrotnie dziecko wygląda mizernie, inne ma jakieś dolegliwości, a nauczyciel nie wie, czy ono doprawdy chore, czy może należy je zwolnić zupełnie od nauki, czy to tylko wybieg dziecięcy.

Następną trudnością, którą zkolei spotykamy w swej pracy, to brak zrozumienia w szerszych warstwach społeczeństwa potrzeby wychowania fizycznego.

Przejdźmy wreszcie do sal szkolnych, w których prowadzimy wychowanie fizyczne. Nie będę omawiała tych warunków pracy, gdzie szkoły posiadają sale gimnastyczne z wieloma przyrządami i pomocami do gier, gdzie są przy szkole boiska. Tam nauczyciel da możność dziatwie wyciągnięcia wszystkich korzyści kultury fizycznej. Ale takich szczęśliwców w szkolnictwie powszechnem jest bardzo mało. Przeważnie mamy do rozporządzenia izbę wiejską o powierzchni podłogi do 25 m.² dokładnie zastawioną niewygodnemi ławkami tak, że na stolik nauczyciela miejsca już niema. Przed domem typowe gospodarskie podwórko, które dla tysiąca powodów, najmniej nadaje się na teren ćwiczeń cielesnych. Albo weźmy małomiasteczkowe lokale szkolne, w wynajętych budynkach, gdzieś na piętrze, gdzie cały dzień trzeba hamować ruchliwość dziecka, aby przecież nie zatruć życia lokatorom tego domu. No, i w takich warunkach musimy prowadzić lekcję gimnastyki. Jak tu można sobie poradzić z „krzywą pułkownika Sikorskiego", żeby nie przybrała kierunku poziomego, albo żeby się bytnio nie wykrzywiła albo zupełnie nie złamała...

W zimowe miesiące przy bardzo niskiej temperaturze i w dni słotne żadnej innej rady niema, jak tylko prowadzić lekcje na ławkach, według wzorców demonstrowanych nam przez instruktora Krawczyka. Gdy termometr wskazuje 4°, już wychodzimy z dziatwą na wolne powietrze. Jakiś nadający się do ćwiczeń teren można wynaleźć, a według otrzymanych na kursie wskazówek teren oddalony być może do 1000 metrów. Marsz na miejsce przeznaczenia zastąpi poniekąd ćwiczenia wstępne toku lekcyjnego. Wzorzec w takich warunkach należy układać raczej z gier i zabaw różnego typu, gdyż ubranie dzieci nie pozwalają na przerobienie ćwiczeń stałych. Takie jednak naciąganie i naginanie się do warunków nie pozwala na rozwinięcie pracy w całej pełni. Musimy rozpocząć walkę z nieprzejednanemi Radami Gminnemi, Dozorami Szkolnemi, Magistratami, aby tam, gdzie szkoła ma własny budynek powstały sale gimnastyczne, zdobyć przyrządy do gier, założyć boiska.

Przy urządzaniu boisk, o tyle łatwiej znajdziemy rozwiązanie tej sprawy, o ile będziemy współdziałać z P. W. Tam, gdzie powstają oddziały P. W., Komitety Powiatowe W. F. i P. W. mają do dyspozycji specjalne fundusze na zakładanie stadjonów do ćwiczeń cielesnych i zaopatrywania oddziałów w przyrządy do gier. Nauczycielstwo, biorące udział w akcji P. W. czy to w roli instruktorów, czy referentów oświatowych, będzie miało pełne prawo do korzystania z boisk czy przyrządów do gier dla celów szkolnych.

CHCEMY SPORTOWYCH PLAŻ

Tak, chcemy plaż sportowych. Chcemy jaknajprędzej. Chcemy, nietylko dla siebie — my, które znamy wartość i radość ruchu fizycznego na słońcu, chcemy także dla wszystkich kobiet, które w krótkim miesiącu swego wypoczynku nad morzem pragnęłyby zdobyć maksimum korzyści dla zdrowia i nerwowego odprężenia.

Nie mamy na całem wybrzeżu pomimo stale



Ćwiczenie z piłkami w gimnastyce prowadzonej w Trouville nad La Manche'em.

wzrastającej frekwencji gości — ani jednej plaży, któraby miała choć trochę racjonalnie pomyślanych urządzeń sportowych.

A tymczasem — jakże to jest gdzieindziej?

Popatrzmy... We Francji, na wybrzeżach La Manche'u, oceanu Atlantyckiego i Śródziemnego morza, wszędzie — gdzie biały piasek lub kamienisty grunt omywają fale morza, długiemi pasmami ciągną się plaże. W tym roku przypada w kraju tym rocznica — 20 lat istnienia plaż. Przed laty dwudziestu — poraz pierwszy rozpoczęto plażowanie, dziś powszechnie uznane i wprowadzone.

W ciągu tych lat 20 plaże francuskie kolosalnie zmieniły swoje „obyczaje". W roku 1909 — na plażach snuły się sylwetki ówczesnych elegantów, wystrojonych od stóp do głów. Białe pantalony, białe pantofle, koszula pod szyję zapięta. Jeszcze gorzej było z paniami, które nawet na piasku demonstrowały wykwint... wysokich obcasów. Monokl, kwiatek w butonierce, laseczka i rękawiczki — uzupełniały beznaganność stroju „plażowca" z przed lat dwudziestu... Panie nie rezygnowały na plaży z trenów, ani z olbrzymich płatów kapelusza, ani z rękawiczek po pachy. Plaża — wchodziła w modę jako najelegantsze corso.

W tej „odległej" epoce kobiety szczególnie bały się morza, którego odpryski fal wpływały stanowczo ujemnie na stan ich wspaniałych fryzur i olbrzymich koków, a przecież fryzura upinana była wówczas dzień w dzień przez fryzjera w artystyczną „formę architektoniczną".

Rzadko kto kąpał się w owych czasach. Za to wiele tańczono, spacerowano na wydeptanej ścieżce i podziwiano z odrobiną ironji rzadkich szaleńców, pluskających się w wodzie.

Minęło 20 lat i — plaża zmieniła się nie do poznania. Bieg życia zlikwidował eleganckie pantalony białe i w kratkę, koki damskie, a także i — lęk przed wodą, zrozumiały zresztą u tych wszystkich, którzy przybywali na plażę tylko dlatego, że w złym tonie było nie spędzić lata nad oceanem.

Plaża roku 1930 ma wygląd zgoła odmienny. Jedynem ubraniem — jest kostjum kąpielowy i kauczukowe pantofelki. Czasem — jeszcze płaszcz kąpielowy. Goście plaż — chętnie poddają nagie ciało promieniom słońca. Modnem jest opalić się. Modnem jest — umieć pływać i to dobrze. Modnem jest... nie bać się wody. Modnem jest wcisnąć na głowę kauczukową czapeczkę i pływać, pływać tak dobrze, jak — mężczyźni, — oczywiście — współcześni.

W roku 1929-30 kto żyw na plaży — uprawia sporty. Różne — do wyboru, według upodobań. Więc — jedni wyjeżdżają na żaglówkach, inni wiosłują, pływają, jeżdżą za motorówkami na „deskach" (akwaplanach), na wodnych nartach, na wodnych rowerach, gimnastykują się na plaży, grają w tennisa, w gry sportowe, i t. d. it. d. W wielkich miejscowościach kąpielowych są oczywiście instruktorzy pływania, oczywiście — ogromne stadjony sportowe, korty tennisowe i t. p.

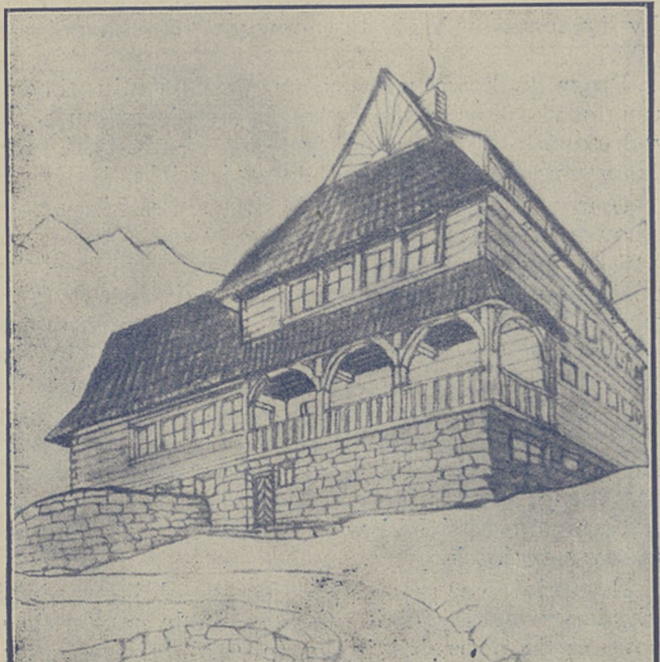
Tak jest na wybrzeżach Francji. Ale tak nie jest u nas. Chociaż rok rocznie tysiące osób wyjeżdża na plaże. Chociaż powstają coraz liczniejsze pensjonaty i coraz więcej słychać narzekania, że na wybrzeżach naszych właściwie niema co robić.

Więc chcemy usportowienia plaż. Z początku — choćby w niewielkich rozmiarach. Niech nam dadzą instruktorów pływackich, którym chętnie setki osób zapłaci, byle zdobyć umiejętność pływania. Zaprowadzenie na plażach nauki pływania jest zresztą obowiązkiem społecznym wobec corocznych katastrof utonięć. Niech nam dadzą także jakieś place do zabaw ruchowych dla dzieci. Niech stworzą możliwości uprawiania gier sportowych, choćby siatkówki, na piaskach plaży.

Muszą o tem pomyśleć zarówno zarządy gminne naszych plaż, jak i stowarzyszenia właścicieli pensjonatów. Sprawa jest pilna i załatwienie jej leży w interesie zarówno zarządów gmin jak i właścicieli pensjonatów. Jeśli bowiem wzrastać ma powodzenie naszych plaż, muszą one rozwijać się zgodnie z duchem czasu. A duchowi tych czasów naszych jest także na imię — sport.

K. Muszałówna.

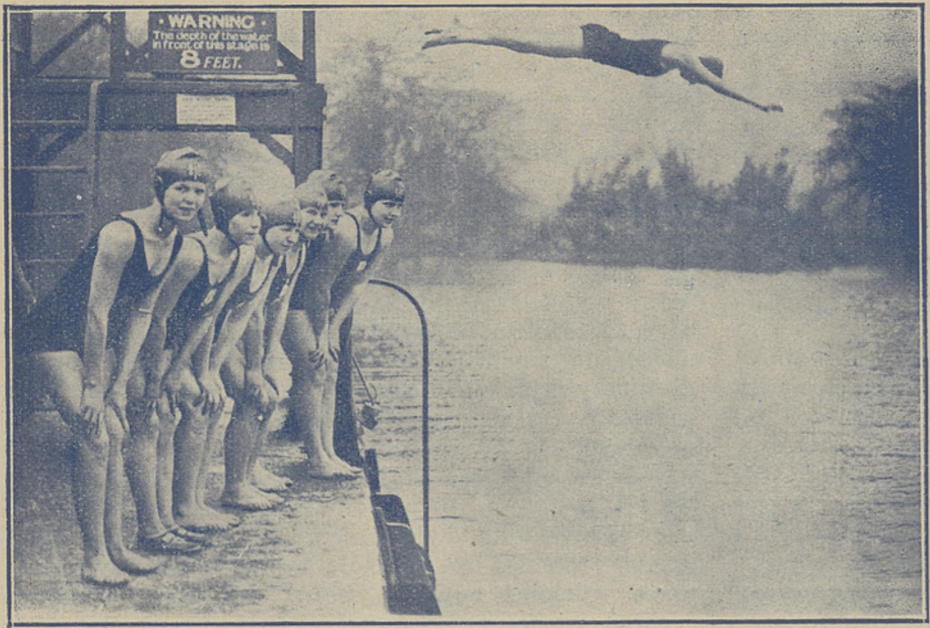
SCHRONISKO W DOLINIE CHOCHOŁOWSKIEJ



Odczuwaliśmy oddawna brak wszelkiego oparcia w postaci schroniska w najpiękniejszych, a zarazem najdostępniejszych, lecz dotychczas zaniedbanych częściach Tatr Zachodnich. Czyniąc zadość tej palącej potrzebie, Polski Zw. Narciarski i Warsz. Klub Narciarski rozpoczęły akcję, mającą na celu wybudowanie schroniska narciarsko - turystycznego, w Dolinie Chochołowskiej. Obszar tej doliny i Tatr Zachodnich posiada najlepsze tereny turystyczne w Polsce, tereny, które doskonałością swą i pięknem nie ustępują najpopularniejszym terenom turystycznym w Alpach. To też Komitet Budowy zamierza wybudować schronisko duże, wygodne, zakrojone na dość szeroką skalę, aby mogło zaspokoić potrzeby nietylko turystyki polskiej, lecz i zachęcić do zwiedzania naszych pięknych terenów turystów zagranicznych, a w szczególności najbliższych naszych sąsiadów.

Komitet Wykonawczy Budowy Schroniska przyjmuje składki, wpisy na udziały i t. d., oraz udziela osobom interesującym się sprawami schroniska wszelkich informacyj, każdy kto pragnie przyczynić się do rozwoju turystyki i narciarstwa polskiego, może mieć tu pole do działania.

Adres Komitetu Budowlanego, Warszawa, ul. Czerniakowska 195 m. 13, tel. 251-21 i 523-44.



W angielskim kobiecym klubie pływackim

O CZEM SIĘ ZBYT MAŁO PAMIĘTA

Przed paru laty stan naszych urządzeń pływackich przedstawiał obraz nędzy i rozpaczy. Nie było niemal nic. Gdy mówiono wówczas o konieczności uczenia pływania en masse, odpowiadano, dajcie pływalnie; będziemy uczyć, w dzisiejszych warunkach jest to niemożliwe.

Dużo wody od tego czasu upłynęło. Mamy piękne pływalnie letnie, mamy szereg basenów krytych. Sport pływacki poszedł znacznie naprzód. Postęp wyrażony w rekordach znakomity. Zbliżamy się do czoła prędko i stale.



Grupa najlepszych pływaczek amerykańskich

Tak jest jeśli mowa o elicie. Szara masa jednak nie wielki uczyniła postęp. O ile sport pływacki rozwija się wspaniale, hasło powszechności pływania wciąż jest martwą literą niedoścignionem pragnieniem.

Idziemy po linji najmniejszego oporu. Kluby interesują się materjałem już pływającym. Analfabeci pływaccy zostawieni są samym sobie.

Kto nie nauczy się pływać sam, indywidualnie, ten niema okazji, dobrze, szybko i tanio posiąść arkana najzdrowszego sportu.

Praktykuje się coprawda system nauczania drogą lekcyj indywidualnych lecz w godzinach, gdy basen jest dostępny dla wszystkich lekcja wygląda rozpaczliwie. Instruktor nie ma możności porozumieć się z uczniem, gdyż tłum kąpiących się przeszkadza krzykiem, pluskiem i nieustannem kręceniem się około ucznia. Jedynem racjonalnem wyjściem byłoby zarezerwowanie codziennie pewnych godzin na zbiorowe lekcje pływania, prowadzone nowoczesnemi metodami. I tu trafiamy na główną trudność. Instruktorów w pełni tego słowa niema. Jest natomiast dość duża kadra trenerów-amatorów, którzy po zaznajomieniu się z metodą, mogliby tymczasem brak zawodowych instruktorów zastąpić.

Prasa fachowa poświęcona wychowaniu fizycznemu metodyką nauczania pływania się nie zajmuje. Mamy doskonale opracowane systemy gimnastyki, publikujemy wzorce zastosowane do płci, wieku i siły.

O pływaniu głucho. I nie dziw. Polskie uczelnie wychowania fizycznego nie uczą pływać. Teoretycznie uznaje się konieczność. Owszem, mówi się dużo o przymusie pływania, o powszechności, wartościach, każdy wychowawca fizyczny wyrecytuje z tuzin argumentów przemawiających za pływaniem... i najczęściej sam jest analfabetą lub pół analfabetą pływackim. Obozy W. F. i P. W. nie są dostatecznie wykorzystane mimo, że często drobnym wysiłkiem dałoby się zorganizować naukę zbiorową, a okres 4 tygodni wystarcza do nauki elementarnej pływania.

Kurs nauczycielski w r. z. w Wągrowcu stanowił szczęśliwy wyjątek.

Niemniej ważną sprawą jest opublikowanie instrukcji pływackiej, obejmującej metodę nauczania zastosowaną do potrzeb miejsca (pływalnia, rzeka, jezioro, morze) i wieku. Uwzględnić należałoby również proste sposoby technicznego urządzenia prowizorycznych pływalń.

Zagranicą pływanie jest prowadzone w komple-



Japonki z zapałem uprawiają łucznictwo

tach po 20 — 30 osób, kierowanych przez jednego instruktora. Po podziale na grupy według wieku, i zdolności ćwiczy się 2 — 3 razy w tygodniu. Około 10 lekcyj wystarcza, aby móc poprawnie przepłynąć 50 mtr. basen, skoczyć na głowę do wody, oraz nurkować na głębokość 2 mtr.

Sprawa nauki pływania jest rzeczą naglącą.

Drogie urządzenia pływalń nie są pobudowane dla celów zabawowych, na rendez-vous high-lif'u lecz przedewszystkiem dla celów nauczania pływania.

Wydaje mi się, że jednym z powodów jest zła organizacja akcji.

Polski Związek Pływacki, patronujący pływaniu w Polsce, jest z samego charakteru związkiem sportowym. Sportem opiekuje się dobrze, dba o niego, proteguje. Skutki pracy widać. Trudno jednak od ludzi patrzących na sport pod kątem rekordu wymagać, by poświęcali więcej uwagi analfabetom pływackim. Sportowcy patrzą na pływaka jak na materjał. Zdolny znajdzie opiekę — trenera. Patałachem nikt się nie zajmie.

Wzorem zagranicy, mającej więcej pod tym względem doświadczenia, powołać należy specjalną instytucję „Ligę krzewienia pływania i ratowania tonących", która jedynie i wyłącznie zajęłaby się sprawą propagandy i nauczania pływania.

Dziś nie mamy już praw tłomaczyć się brakiem urządzeń. Jest ich mało, to prawda, lecz jakżeż wiele można już zrobić, wykorzystywując umiejętnie istniejące środki. Trzeba tylko organizacji, metody, instruktorów... no i dobrych chęci.

Rezultaty pracy okażą się wkrótce. Pływalnie cieszą się ogromną frekwencją. Nie pozwólmy, by uczęszczający poświęcali czas wyłącznie opalaniu się. Uczmy pływać!

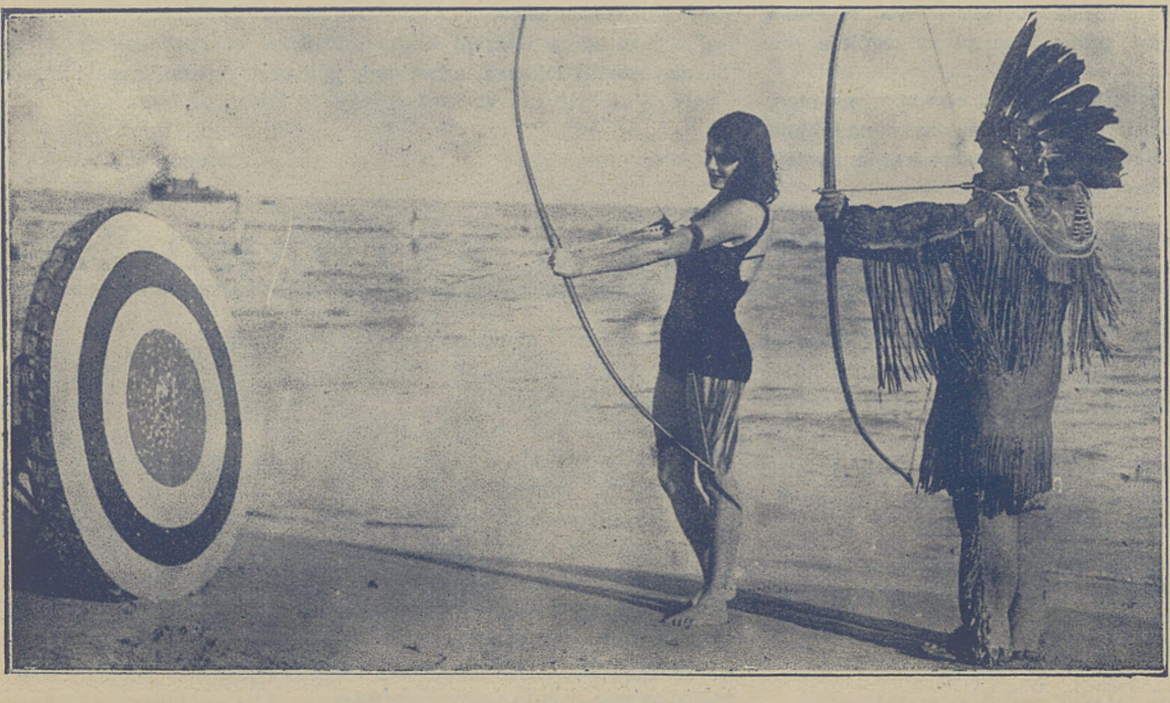
Tonny.

UPRAWIAJMY SPORT ŁUCZNICZY

Łuk już od dawna przestał być groźnem narzędziem w ręku człowieka. Z chwilą wynalazku Schwarca (proch) znaczenie jego upada, do głosu przychodzi broń palna.

Obecnie, w wieku „panowania" pary i elektryczności, radja i lotnictwa — łuk nabiera znaczenia nie jako broń morderca, czy też konieczna do obrony własnej lub zdobycia pożywienia, ale jako sprzęt sportowy, znacznie przyczyniający się do rozwoju kultury fizycznej, na którą teraz tak wielką zwracają uwagę.

Wieki już minęły od tego czasu, kiedy Greczynka, aby sprawniej i wygodniej strzelać z łuku, poddawała się „operacji" odcięcia piersi, aby móc w walce z najeźdźcą pomagać braciom bohaterom z pod Termopil, razić celnie nieprzyjaciół, albo kiedy Rzymianki w oblężonym mieście obcinały swe długie włosy



Indjanka i „biała" amerykanka w strzelaniu z łuku

i robiły z nich cięciwy do łuków i ofiarwywały je bohaterskim obrońcom.

Tego poświęcenia nikt nie wymaga. Każdy jednak zrozumie, że łucznictwo dzisiejsze ma inne cele i zadania do spełnienia.

Chodzi jednak o to, aby dać możność uprawiać łucznictwo, jako ćwiczenie najszerszym masom. Ten zdrowy i piękny sport może uprawiać dziecko i starzec siwowłosy, kobieta i mężczyzna.

Powiem nawet, że kobiety mają więcej danych do zdobycia pewnych wyników tak na polu fizycznej kultury osobistej, jak i zaspokojenia ambicji sportowej na zawodach wewnętrznych — klubowych, czy tej Narodowych.

Przytoczę przykład z naszych stosunków. Na I i II Narod. Zaw. Łucz. już dwukrotnie przypadł tytuł „Króla Kurkowego" P. Z. Ł. — paniom (w r. 1928 p. Angellównie — Zw. Strz., w r. 1929 — p. Kurkowskiej - Spachajowej — Kl. Sp. Rodz. Wojsk.), które biją dość znaczną różnicą punktów — panów. (Do konkurencji o tytuł „Króla Kurkowego" są dopuszczani tylko mistrzynie i mistrzowie Polski, zdobywcy I-szych miejsc w poszczególnych odległościach).

Sport łuczniczy daje maksimum zadowolenia i korzyści.

Kpt. A. Zarychta, jeden z pierwszych propagatorów „Rycerskiego sportu", tak mówi o łucznictwie:

„Praca fizyczna, jaką wykonywa łucznik, jest dość znaczna, aby dać ćwiczącemu wszystkie z niej płynące korzyści, a więc: zdrową przemianę materji, zmęczenie z pokrzepiającym i spokojnym snem, wyzyskanie równowagi nerwowej".

Na ćwiczeniach łuczniczych w Anglji stosuje się strzelanie serjami — 12 strzał 12 seryj. A więc w ciągu jednorazowego treningu umieszcza łucznik w tarczy (lub poza nią — kwestja zręczności) 144 strzały, co przy łuku, mającym 30 funtów twardości, zmusza lewą rękę do wytrzymania naporu 4320 funt., a prawą do przeciągnięcia tej samej ilości funtów na odległość około 60 cm. Całej tej pracy dokonywa ćwiczący w ciągu 2 — 3 godzin, co w sumie daje wysiłek, jaki drwal wykonywa w ciągu całego dnia".

Włożona energja nie idzie na marne. Przy systematycznym treningu — następuje równomierny rozwój mięśni tak górnej połowy ciała jak i dolnej, nie wymagając przy tem zbytniej pracy płuc i serca.

Przy napinaniu cięciwy rozwijają się mięśnie palców, ramion, łopatek, piersi i grzbietu. Samo oddanie strzału wyrabia opanowanie nerwów, spokój, zimną krew, pewność i celność oka.

Rozwój dolnej części ciała to praca nóg przy bieganiu po strzały, a przy zbieraniu i podnoszeniu strzał działają znów mięśnie górnej części ciała — mięśnie brzucha i grzbietu.

Płuco i serce pracuje tak podczas oddania strzału (regulowanie oddechu) jak i podczas krótkich biegów po strzały.

Sport ten ze względu na swój prostujący wpływ na układ kostny człowieka zalecany jest przez lekarzy szczególnie dla ludzi pracujących przy biurku.

Łucznictwo ma jeszcze tę zaletę, że jest ono sportem mas, o czem decyduje taniość sprzętu przedewszystkiem, a następnie możność zaimprowizowania sobie toru łucznego na każdem miejscu — w podwórzu czy w ogrodzie, na polu lub polance, w pokoju czy na boisku. Zbyteczne są tutaj specjalne budowle i kosztowne urządzenia.

Łuk, strzały, tarcza i stojak, oto jedyne akcesorja potrzebne do uprawiania sportu łucznego.

Cena łuku waha się od zł. 7 do zł. 30, a łuk angielski oryginalny kosztuje około 100 zł. Na początek zupełnie wystarczy łuk typu angielskiego, wyrabiany w kraju w cenie około zł. 15 — 25.

Strzała kosztuje od zł. 2,50 — 6.

Znam żeńską drużynę harcerską, która wyrabia sama prymitywne łuki, a natomiast zupełnie dobre strzały, których koszt jest minimalny od 0,50 do 2 zł.

Tarcza łucznicza, to słomiana plecionka o średnicy 80 cm. (strzelania na krótsze dystanse: 10, 12, 15, 20, 25 i 30 m.), a 120 cm. (na większe odległości (40, 50 m. i większe) pokryta płótnem o pięciobarwnych pierścieniach (złoty — 9 punktów, czerwony — 7 pkt., niebieski — 5 p, czarny — 3 p. i biały — 1 p.).

Stojak do zawieszania tarczy na wysokości piersi to zwykły trójnóg, sklecony z trzech listewek.

Dwa ostatnie sprzęty można samemu skonstruować.

Tarczę robimy w ten sposób, że obręcz o średnicy 80 cm. obciągamy grubym jutowym workiem i przytwierdzamy papier z oznaczonemi 5-cioma pierścieniami. Można też kupić zwykłą okrągłą słomiankę do wycierania nóg i obciągnąć ją płótnem.

Zbliża się okres urlopów i wyjazdów na letniska. Uważam, że zakupienie sprzętu łuczniczego i rozpoczęcie systematycznych treningów urozmaici i uprzyjemni pobyt na wsi.

Okres letni można wykorzystać celem należytego przygotowania się do Zawodów Łuczniczych. Redakcja „Startu" organizuje po wakacjach I Krok Łuczniczy. Nowe adeptki tego sportu będą mogły zmierzyć swe siły na torach łuczniczych podczas zawodów. Na jesieni odbędą się III Narodowe Zawody Łucznicze we Lwowie, organizowane przez Państwowy Urząd W. F. i P. W., w ramach Narodowych Zawodów Strzeleckich.

Na I Narodow. Zawod. Łucz. w r. 1928 Przysp. Wojsk. Kobiet do obr. kraju złożone z samych pań potrafiło zdobyć „Wielki Puhar" nagrodę przechodnią p. dyrektora P. U. W. F. i P. W., bijąc organizacje i kluby, które w swych reprezentacjach posiadały zawodniczki i zawodników jak A. Z. S., Strzelec i Harcerstwo.

Obecnie silna sekcja łucznicza Klubu Sport. Rodziny Wojskowej, posiadająca w swym składzie Mistrzynię Polski i Królowę Kurkową P. Z. Ł. p. Kurkowską - Spachajową, która wykazuje dużą ruchliwość.

Szanse zdobycia nagrody przechodniej przez panie są wielkie i trzeba tylko trochę pracy, aby „zdmuchnąć" ją z przed nosa — zespołom koedukacyjnym.

Łucznictwo zdobywa sobie prawo obywatelstwa w wielkiej rodzinie sportów.

Zagranicą istnieją kluby łucznicze, których członkami są bardzo często lekarze, adwokaci, politycy, dziennikarze i in.

W Anglji nawet król należy do Związku Łucznego.

Zygmunt Brzeski.

KONGRES GIMNASTYCZNY W SZTOKHOLMIE

W dniach 10 i 11 maja b. r. odbędzie się w Sztokholmie międzynarodowy kongres gimnastyczny.

Na kongresie przewidziane są referaty następujące:

1. Gimnastyka Linga i jej zastosowanie do 1913 roku.
2. Gimnastyka lecznicza w szkołach początkowych w Sztokholmie (Elin Falk).
3. Metodyka nauczania gimnastyki (Elli Bjorksten).
4. O poprawie postawy w gimnastyce szwedzkiej (mjr. Thulin).
5. Cele i środki w gimnastyce młodzieży szkolnej.
6. Gimnastyka pierwotna (Niels Buch).
7. Gimnastyka dziecięca (mjr. Thulin).
8. Gry na świeżem powietrzu w szkołach początkowych Sztokholmu.
9. Metoda gimnastyki norweskiej.
10. Zastosowanie systemu Linga do współczesnej gimnastyki szwedzkiej.

Bezpośrednio przed otwarciem kongresu, w dniach 6 — czerwca b. r., Szwedzki Związek Gimnastyczny, który obchodzi w roku bieżącym 25-lecie swego istnienia, urządza wielkie pokazy gimnastyki, w których wystąpią zespoły gimnastyczne wszystkich krajów skandynawskich. Organizowane święto odbędzie się pod protektoratem króla szwedzkiego.



NA START BIEGÓW I WYCIECZEK KOLARSKICH

Izdebska w akcji

Na szosie z Jabłonny mijam motocyklem gromadkę kolarzy. Ciągnę niedużo — jakieś 30 kilometrów na godzinę, bo droga paskudna i kurz sypie w oczy, aż przykro. Oglądam się i widzę, że ktoś z kolarzy siada mi na kole i ciągnie tuż za mną. Dodaję gazu (wstyd się dać kolarzowi, prawda?) — a mój rowerzysta nic się tem nie przejmuje i kręci pierwszorzędnie. Oglądam się znowu, spodziewając się ujrzeć kogoś z naszych asów szosy — i widzę ze zdumieniem, że „as" ma nietylko kobiecą twarzyczkę, ale nawet jedzie w sukience! Sprzęgło, hamulec — przecież to panna Izdebska, pierwsza w Warszawie kolarka, startująca do zawodów w męskiej konkurencji, i to z doskonałemi wynikami.

— Trudno, panienko. Wywiad, albo gwóźdź pod kichę podkładam! — oświadczam ze stanowczą miną i stawiam motocykl na podstawkę. Widocznie groźba skutkuje, bo już rower stoi, oparty o drzewo, a my wraz z mistrzynią siedzimy w rowie, urządzając na poczekaniu interview.

— Przepadam za kolarstwem! — wyznaje mi na wstępie p. Izdebska. Już w dzieciństwie marzyłam o rowerze, który śnił mi się nawet po nocach. W szkole starałam się uczyć specjalnie dobrze, żeby zasłużyć sobie na rower, i rzeczywiście marzenia moje urzeczywistniły się. Jesienią 1928 roku nauczyłam się jeździć i odtąd niema dla mnie milszego sportu od kolarstwa!

— I już następnej wiosny odważyła się Pani na zawody?

— Właściwie zupełnie przypadkowo. Pochodzę ze wsi pod Białą Podlaską, gdzie sport jest bardzo mało popularny. Wogóle nie wyobrażałam sobie nigdy, że istnieją jakiekolwiek wyścigi albo zawody kolarskie. Dopiero kiedy moi znajomi mieli jechać na otwarcie sezonu Bialskiego Tow. Kolarskiego, zaciekawiło mnie, czy jestem o wiele słabsza od chłopców i jak długo wytrzymam ich tempo. Z początku nie chciano mnie dopuścić do biegu, mówiąc, że będę tylko przeszkadzać, wreszcie pozwolili mi startować. Pierwszy występ przyniósł mi wprawdzie miejsce ostatnie w czasie 67 min. na 25 km., ale zwycięzca miał czas tylko o 16 minut lepszy, przyczem wiatr okropnie utrudniał jazdę. To zachęciło mnie do dalszych startów, w których przekonałam się, że niewiele ustępuję miejscowym zawodnikom. Brałam udział w biegu dla niestowarzyszonych w Brześciu, następnie zaś startowałam w mistrzostwie B. T. K. Tutaj odniosłam pierwszy większy sukces, zajmując 4-te miejsce na 13 startujących z czasem 1 : 52 na 50 km.

Również 4-te miejsce zajęłam w biegu naprzełaj około 30 km. urządzanym przez B. T. K. na zakończenie sezonu, bijąc 10 mężczyzn. Do biegu tego trenowałam specjalnie usilnie, co nie przychodziło mi łatwo, gdyż rodzice moi z początku sprzeciwiali się stanowczo mojemu zamiłowaniu do kolarstwa, a zwłaszcza startom w zawodach, musiałam więc trenować nocą, kiedy rodzice już spali — zwierza się dzielna rowerzystka z szelmowskim uśmieszkiem.

— Ale zimą chyba Pani odpoczywała? — zapytuję, pełna podziwu dla tej małej, szczuplutkiej dziewczynki (ma lat siedemnaście, a wygląda na piętnaście), znoszącej tak brawurowo trudy szosowe wraz ze swymi kolegami - mężczyznami.

— Broń Boże! — oburza się p. Izdebska. Nie umiałabym obejść się już bez roweru. Zimą odbywałam częste długie wycieczki. Najlepiej lubię jeździć sama. Mogę pojechać, dokąd chcę, w dowolnem tempie. Bywało, że robiłam dziennie około 200 km., a raz nawet przeszło dwieście. Na wiosnę do Warszawy przyjechałam również na rowerze. Sezon sportowy otworzyłam biegiem, urządzanym przez klub sportowy tramwajarzy, gdzie na 18 zawodników zajęłam dziewiąte miejsce w czasie 2:18 na 50 km. (zwycięzca miał 2:06). Po biegu tym zaczęłam się przygotowywać do „Stadjonówki". Koledzy odradzali mi start w biegu na 50 km., uważając, że będzie on dla mnie zbyt uciążliwy, na tym jednak wyścigu zależało mi specjalnie. Przyszłam wprawdzie ostatnia, ale z czasem 1:55, (o 10 minut zaledwie gorszy od zwycięzcy) jestem zupełnie zadowolona.

(Przypuszczam! na motorze niewiele lepiej wyciągam!)

— A czy startowanie wraz z mężczyznami nie męczy pani? Przecież biegi takie są bardzo uciążliwe!

— To nie jest takie groźne. Dziś naprzykład startowałam już w biegu 50-kilometrowym Skody na Okęciu (jest niedziela po biegu otwarcia Legji). Przyszłam na czterdziestem którемś miejscu, przed całą gromadą chłopców. Startowało przecież przeszło 100 zawodników.

— Nadzwyczajne!

Panna Izdebska jest wyraźną feministką. Oświadcza mi z głębokiem przekonaniem:

— Żeby mieć dobre wyniki, nie potrzeba wcale siły fizycznej. Ja przecież wcale nie jestem silna (istotnie, jest drobna i niewysoka). Grunt, to ambicja i silna wola. Kiedy nawet jestem zmęczona, nie mogę przecież pozwolić, żeby jakiś patałach, którego prowadziłam ładne parę kilometrów, uciekł mi na finiszu. A pokonać mężczyznę, to specjalna satysfakcja! (mała feministka uśmiecha się z okrucieństwem).

— Mimo to — dodaje jednak po chwili — nie będę już chyba startowała z mężczyznami. Robię to tylko dlatego, żeby zachęcić inne niewiasty do kolarstwa i pokazać im, że i kobieta może zrobić coś w tej dziedzinie. Ktoś przecież musi dać przykład. W żeńskiej konkurencji startowałam raz tylko, w kobiecem mistrzostwie Siedlec, a chociaż zwyciężyłam bez trudu, jednak wolołabym mieć groźne konkurentki i widzieć jaknajwięcej pań na starcie — dodaje bez cienia egoizmu p. Izdebska.

— Więc uważa Pani, że kolarstwo jest sportem dla kobiet odpowiednim?

— Podług mnie nawet bardzo. Jeżdżę już od półtora roku i czuję się doskonale. Sądzę, że rower nie powinien żadnej kobiecie zaszkodzić, oczywiście jeżeli zachowa umiar i nie będzie jeździła zbyt forsownie. Ja osobiście uznaję przedewszystkiem rower dla celów turystycznych, zwłaszcza dla kobiety, a jeżeli się ścigam, to głównie celem propagandy i rozpowszechnienia kolarstwa wśród kobiet. Zawsze jak się startuje do zawodów, robi to trochę hałasu i przypuszczam, że wpłynie to na zainteresowanie się pań kolarstwem, a o to chodzi mi przedewszystkiem.

— A czy nie nęci Panią kolarstwo torowe?

— Trenowałam już na Dynasach i być może, że stanę nawet do zawodów, ale raz jeszcze zaznaczam, że tylko dla propagandy. Uważam bowiem. że kolarstwo szosowe jest dla kobiet znacznie odpowiedniejsze,, choć kolarz na torze w jedwabnej koszulce wygląda o wiele bardziej elegancko od zakurzonego i brudnego szosowca, na co nasze panie zwracają tak dużą uwagę! — zaznacza z cieniem wyższości w głosie p. Izdebska.

— A wypadków na szosie nie było?

— Przewróciłam się kilka razy, ale jakoś szczęśliwie nie zrobiłam sobie krzywdy, pomimo, że jeżdżę dość nieostrożnie. Tak przynajmniej mówią koledzy. Dlatego też chcę zachęcić jaknajwięcej kobiet do roweru: nie jest on ani niebezpieczny, ani nieestetyczny.

J. Rotwandówna.



WYPADKI NARCIARSKIE

Na turystycznym szlaku narciarskim

Ostatni sezon narciarski w Zakopanem dał nam nową serję wypadków narciarskich, które najczęściej kończyły się skręceniami nóg w kostce czy w kolanie, choć nie brakło także i złamań.

Fakty powyższe nie poraz pierwszy niepokoją licznych, szczególniej początkujących adeptów narciarstwa i odstraszają tych, którzy mieliby ochotę rozpocząć jazdę na nartach. Od szeregu tygodni otrzymujemy liczne zapytania, co jest przyczyną wypadków narciarskich, i jak możnaby się ich ustrzec.

Po zasięgnięciu w tej sprawie informacyj w kołach narciarskich — odpowiadamy:

Sport narciarski jest sportem terenowym. Panować nad terenem może ten, kto włada dostatecznie nartami, potrafi wyminąć przeszkodę, zatrzymać się.

80 proc. wypadków dałoby się uniknąć przestrzegając następujących wskazówek.

Przed rozpoczęciem nauki jazdy na nartach **wzmocnić drogą gimnastyki, szczególnie narażone na skręcenie stawy kolanowy i kostkę.** (Spróbujmy puścić nowicjusza na boisko footbalowe na mecz, lub też w cięższym terenie, każmy mu biec na przełaj, a nietrenowana noga zawiedzie, i ulegnie niemal napewno skręceniu).

Drugą przyczyną skręceń jest zbytnia brawura nowicjuszy, którzy nim nauczą się łuków, oporów, zatrzymywania się, jeżdżą z wielką szybkością, nad którą nie panują. Rezultat — upadki, często nieszczęśliwe. Instruktor powinien wybierać do nauki teren łatwy i bezpieczny, dobrze ośnieżony, otwarty. Jeżdżąc wśród pniaków, kamieni, drzew, nowicjusz traci głowę, i daje się ponieść nartom. Finał: narty leżą połamane, noga uszkodzona.

Trudności terenu, wynikające ze złej pogody, jak małe ośnieżenie, lub zmienny śnieg zmuszają nieraz do prowadzenia kursu w warunkach szczególnie trudnych, wówczas szczególnie należy uważać na ostrożną jazdę nowicjuszy.

Na wycieczki w teren nieco trudniejszy można chodzić dopiero po opanowaniu zasadniczych elementów jazdy i tylko przy dobrym stanie śniegu.

Śnieg głęboki i ciężki, oraz śnieg zmienny (szreń i tępy piasek) są szczególnie niebezpieczne.

Obowiązkiem instruktora jest nauczyć rozpoznawać ten rodzaj śniegu i wskazać bezpieczne sposoby jazdy.

Przestrzegając powyższych zasad zmniejszymy ilość wypadków do minimum, niektórych uniknąć się nie da. Są to wypadki spowodowane „siłą wyższą". Procent ich jest znikomo mały.

ŚWIĘTO P. W. i W. F. NA TERENIE M. ST. WARSZAWY

Komitet Stołeczny Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, któremu przewodniczy Komisarz Rządu pan Zygmunt Kawecki, powołał z pośród członków swoich specjalną komisję do zorganizowania tegorocznego Święta P. W. i W. F. W skład komisji weszli: wizytatorka H. Olszewska jako przewodnicząca, mjr. Turyczyn, sekretarz — członkowie: dyr. Giżycki, mecenas Foryś, p. doktorowa Zatkowska i dr. Zabawska - Domosławska. Komitet Stołeczny zaakceptował całkowicie plan Święta Szkolnego, przygotowany przez Kuratorjum Okręgu Szkolnego Warszawskiego i powierzył komisji rozszerzenia ram święta przez powołanie do współudziału w organizacji kluby sportowe, towarzystwo gimnastyczne „Sokół" i wiele innych zrzeszeń. Komisja, organizująca Święto P. W. i W. F. odbyła kilka zebrań pod przewodnictwem wizytatorki H. Olszewskiej i uchwaliła następujący program tygodnia świątecznego.

Sobota d. 24.V.30 r. wieczorem capstrzyk orkiestr szkolnych na ulicach miasta.

d. 25.V — niedziela, na placu M-ka Piłsudskiego Wielkie Święto przysposobienia Wojskowego. Godz. 10-a rano Msza polowa — przemówienie ks. biskupa Bandurskiego — defilada hufców szkolnych i organizacyj P. W.

d. 25.V — godz. 16 Park im. Sobieskiego — Zawody lekkoatletyczne juniorów o mistrzostwo okręgu warszawskiego.

d. 26.V godz. 15.30 boisko Instytutu Głuchoniemych i Ociemniałych — pokazy szkolne Instytutu Gł. Ociem.

d. 27.V, godz. 16-a boisko A. Z. S. park im. Paderewskiego — pokazy 9 szkół żeńskich i 7 szkół męskich.

d. 28.V godz. 16-a boisko klubu „Polonja" ul. Konwiktorska, pokazy 13 szkół żeńskich i 6 męskich. Przez cały dzień zawody strzeleckie hufców szkolnych i stowarzyszeń P. W. z broni długiej i małokalibrowej. Strzelnice: Nowy Świat 35, w ogrodzie Saskim, przy ul. Zielenieckiej i na Bielanach.

d. 29.V — od godz. 9 rano w parku Gimnazjum Giżyckiego (Puławska Nr. 113) pokazy 4 szkół męskich i 3 żeńskich. godz. 9.30 w parku im. Sobieskiego trójmecz lekkoatletyczny Sarmata — Sokół 1 — Ursus; godz. 11-a park im Sobieskiego — trójmecz lekkoatletyczny Makabi — Skra — Zass; godz. 15-a stadjon przy ul. Zielenieckiej — zawody lekkoaletyczne Stowarzyszeń Przysp. Wojsk. i zawody łucznicze.

d. 30.V godz. 16 — boisko na Dynasach — pokazy 10 szkół żeńskich i 7 męskich;

d. 31.V godz. 16 — boisko klubu „Skry" (ul. Okopowa) pokazy 7 szkół męskich i 2 żeńskich; godz. 15-a park Sobieskiego — mistrzostwa okręgowe lekko atletyczne kl. B.; godz. 16 — stadjon przy ul. Zielenieckiej — Zawody lekkoatletyczne i gry Stowarzyszeń P. W. oraz zawody łucznicze;

d. 1.VI — godz. 9.30 park im. Sobieskiego — finały lekkoatletyczne mistrzostw okr. warszawskiego; godz. 16-a — park im Sobieskiego — pokazy 11 szkół żeńskich, 14 męskich, defilada młodzieży, rozdawanie nagród; zakończenie święta W. F. i P. W.

Ponadto spodziewany jest w Święcie udział Centralnego Instytutu W. F.

Szkoła Rytmiki i Plastyki p. J. Mieczyńskiej - Lewakowskiej obiecała w czasie tygodnia świątecznego zorganizować pokaz taneczny.

POSTĘPY ORGANIZACYJNE WIOŚLARSTWA KOBIECEGO

Odbyty w kwietniu sejmik wioślarski (walne zebranie Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich) w programie obrad zawierał szereg punktów odnośnie wioślarstwa kobiecego.

Niestety, wioślarstwo kobiece nie przygotowało się na sejmik należycie. Zamiast w okresie ubiegłego roku zorganizować uchwaloną przed rokiem Komisję Wioślarstwa Kobiecego, wykonać szereg najważniejszych prac przygotowawczych i uzyskać pierwsze doświadczenia praktyczne, które pozwoliłyby pójść dalej na drodze samodzielności życia i pracy, — przez cały rok nie zrobiono absolutnie nic, prócz... przygotowania nowych wniosków na sejmik. Zamiast legitymacji pracy przygotowano nowe projekty.

W tych warunkach — skutek był łatwy do przewidzenia. Wszystkie niemal wnioski zgłoszone na sejmik wioślarski przez wioślarstwo kobiece — upadły. A utrzymał się i zaakceptowany został wniosek, który uchwalono już przed rokiem, a mianowicie — powołanie do życia komisji wioślarstwa kobiecego.

W skład komisji wioślarstwa kobiecego weszły z wyboru następujące panie: Chrzanowska z klubu warszawskiego „Syrena", Somerówna z Bydgoskiego Klubu Wioślarek, Kraucka z Kaliskiego Klubu Wioślarek, Gawrońska z Poznańskiego Klubu Wioślarek, red. K. Muszałówna z Wojskowego Klubu Wioślarskiego Warszawa, wreszcie — dr. Jurjewiczówna i Kożuchowska z Warszawskiego Klubu Wioślarek.

Obecnie więc — po straconym roku — utworzona wreszcie komisja wioślarstwa kobiecego przystąpi do pracy organizacyjnej. Pierwszem jej zadaniem będzie stworzenie własnego regulaminu oraz zaprojektowanie odpowiednich paragrafów do statutu Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich, statut ten bowiem, od wielu lat niezmieniany, słowem jednem nie wspomina o istnieniu i kompetencjach komisji wioślarstwa kobiecego. Po załatwieniu dwuch tych wstępnych prac — komisja winna jeszcze w roku bieżącym przystąpić do konkretnej pracy w zakresie propagandy, ujednolicenia prac, rozszerzenia programów działalności, przeprowadzenia szeregu wspólnych zamierzeń i . p.

Liczyć się należy z tem, że Komisja Wioślarstwa Kobiecego zajmie się nietylko nawiązaniem stałego kontaktu z zagranicą, ale że zechce również przeprowadzić na naszym terenie szereg inowacyj, przyjętych zagranicą. Życzyć by sobie należało, aby w pierwszym rzędzie wypróbowano konkurencje wioślarskie na styl, dobrze znane w Holandji i Niemczech. Dobrze byłoby również zebranie ścisłych danych o warunkach technicznych, w jakich odbywają się regaty kobiece zagranicą, wynikach badań lekarskich nad wioślarkami i t. p.

Miejmy również nadzieję, że Komisja zajmie się poważnie sprawą turystyki, współpracując w tej dziedzinie z komisją turystyczną przy Polskim Zwiazku Towarzystw Wioślarskich. Komisja ta posiada szereg doniosłych projektów, których realizacja pchnie niewątpliwie na szersze tory turystykę wioślarską, której niekwestjonowane piękno i wielkie korzyści zdrowotne udostępnić należy jak najszerszym warstwom społeczeństwa.

W związku z odbytym sejmikiem wioślarskim zwrócić należy uwagę na fakt następujący. Przewodniczący sejmiku parokrotnie zaznaczył przy dyskusji nad sprawą mistrzowskich biegów kobiecych, że gdyby ktokolwiek zgłosił wniosek o przyznaniu tytułu mistrzowskiego za rok 1929 w czwórce wyścigowej pod sterem M. Dziewulskiej, która odniosła w ostatnich latach niezwykłe sukcesy w konkurencjach krajowych i zagranicznych, wniosek taki byłby z radością przyjęty. W odpowiedzi na słowa te z sali rozległy się oklaski. Oczekiwano, że wniosek taki zgłosi jedynie do tego upoważniony Klub Wioślarek, macierzysty klub owej zwycięskiej powielekroć osady. Ku ogólnemu zdumieniu wniosek taki nie został jednak zgłoszony, wobec czego osada M. Dziewulskiej a przez to i Warszawski Klub Wioślarek nie zdobędą zaszczytu — pierwszego mistrzostwa Polski dla osady kobiecej. Fakt conajmniej dziwny.

Z Nadesłanych Książek

Władysław Grzelak. Łódką z biegiem Wisły, z 24 ilustracjami. Wydanie drugie, zmienione i uzupełnione. Wydawnictwo J. A. Mortkowicza.

Drugie wydanie „Łódką z biegiem Wisły" ukazuje się na czasie. Turystyka wodna wchodzi bowiem u nas coraz bardziej zdecydowanie na drogę szybkiego rozwoju, a Wisła — stanowi dla turystycznych wycieczek wioślarskich arterję najważniejszą, szlak najbardziej uczęszczany.

Autor jest jednym z najwybitniejszych turystów - wioślarzy w Polsce. Sam przemierzył wiosłem nietylko całą długość Wisły, od jej źródeł na Baraniej Górze aż po Bałtyk, ale i wiele innych szlaków wodnych. Można śmiało powiedzieć, że niema w kraju większej trasy turystycznej wodą, na której p. Grzelak nie jechał łodzią. Odbył ponadto wyprawę Wisłą i Wartą do Berlina. Wiosłował na Dunaju.

Zna dobrze dolę i niedolę turysty wodnego. Znakomicie orjentuje się w psychologji wioślarza, zna doskonale wysokie walory i niecodzienne radości wędrówki wodnej. Umiał je oddać plastycznie piórem, dając na przestrzeni przeszło 300 stronic książki opis barwny, żywy, pełen oryginalnych wrażeń, nacechowany szczerem, mocnem, sportowem umiłowaniem Wisły. Książka napisana została z dużem znawstwem krajoznawczem, to też śmiało pretendować może do miana — literackiego przewodnika na wiślanym szlaku.

Na plan pierwszy wybijają się momenty sportowe, uchwycone nierzadko po mistrzowsku. Niemal bije w oczy aktywny stosunek do życia i zdarzeń, świetna tężyzna bohaterów książki, pogoda i radość, tryskająca z poszczególnych fragmentów siedemnastodniowego przeżywania wędrówki z biegiem Wisły.

Książka posiada dużą wartość zarówno z punktu widzenia sportowo - turystycznego, jak i krajoznawczego i wychowawczo-propagandowego. Zachęci ona niewątpliwie liczne szeregi młodych do przemierzenia wiosłem całego biegu Wisły. Nauczy i wskaże, jak odbywać należy tego rodzaju wyprawę, jakie są w niej trudności i jak można je zwalczać. Dostarczy właściwego punktu widzenia na okolice, mijane łodzią. Da właściwe podejście do czarów Wisły, jej piękna naturalnego i czyhających na niej niebezpieczeństw. Pozwoli rozkochać się w turystyce wodnej, w wędrówkach beztroskich, pełnych niespodzianek, pełnych przygody. Podda właściwy stosunek sportowca - turysty do szlaku wodnego.

Książka p. Grzelaka znaleźć się winna w rękach młodzieży szkolnej, odkryje bowiem przed nią piękno i urok życia na wodzie, na odkrytym nieskrępowanym szlaku — w przeciwieństwie do zamkniętego terenu boiska. Winna się także znaleźć w rękach każdego wioślarza - turysty, któremu przyniesie niewątpliwe korzyści.

Jej największą zasługą będzie to, że wyprowadzi ona napewno na rozległe szlaki wodne naszego kraju nowe szeregi wioślarzy - turystów, zdobytych dla turystyki wodnej świetnym opisem przeżyć i wrażeń. **K. M.**

Wielki sukces wytwórczości polskiej

Prawdziwym triumfem polskiego przemysłu są wypuszczone rowery marki „Łucznik“, które natychmiast po ukazaniu się zdobyły sobie całkowite uznanie i popularność wśród naszych miłośników sportu.

Rowery marki „Łucznik“, produkcji Państwowych Wytwórni Uzbrojenia Fabryka Broni w Radomiu, trwałością i specjalnem przystosowaniem do naszych dróg przewyższają wszystkie typy rowerów zagranicznych.

Rozpowszechnienie tych rowerów przyczyni się niewątpliwie nietylko do utrwalenia poglądu o dobroci wyrobów krajowych, lecz również w znacznym stopniu do poprawy bilansu handlowego, przez wybitne powstrzymanie importu rowerów z zagranicy.

Nowa placówka sportowa pań na Śląsku

W Katowicach z inicjatywy p. Zbrojowej, Kierowniczki Żeńskiej Szkoły Zawodowej, Towarzystwa Młodych Polek, zorganizowana została Sekcja Sportowa Pań.

Ćwiczenia z zakresu gimnastyki metodycznej i gier sportowych prowadzą instruktorzy Ośrodka WF. Katowice, dwa razy w tygodniu po 2 godziny.

O podniesienie stanu wychowania fizycznego w szkolnictwie powszechnem

Z uznaniem zaznaczyć musimy, że Kuratorjum Okręgu Szkolnego Warszawskiego w ostatnich czasach zwróciło dużą uwagę na podniesienie stanu wychowania fizycznego w szkolnictwie powszechnem.

W pierwszym rzędzie Kuratorjum zajęło się wyszkoleniem kadr instruktorskich na terenie województwa Białostockiego, gdzie zorganizowało w przeciągu ostatnich dwóch lat, dwa kursy dla wyszkolenia wybitniejszych nauczycieli szkół powszechnych, instruktorzy wychowania fizycznego, którzy będą przydzielani do inspektoratów w każdym powiecie dla zorganizowania możliwie, najlepszej pracy w zakresie wych. fiz. w szkolnictwie powierzonego sobie rejonu.

Tę samą pracę, w bieżącym roku szkolnym, rozpoczęło Kuratorjum w województwie Warszawskiem, organizując pierwszy kurs instruktorski od połowy marca do połowy kwietnia w Płocku.

Sądzić możemy, że idąc tą drogą, zdoła Kuratorjum Warszawskie w najkrótszym czasie podnieść znacznie nietylko sam poziom ćwiczeń cielesnych przez dokształcanie nauczycieli, lecz i stosunek wszelkich władz szkolnych oraz społeczeństwa całego do wychowania fizycznego na terenie szkół powszechnych.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach — półrocznie 7 złotych.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo. 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. **Redaktorka: K. Muszałówna.**